

*** Интернет
зависимость -
чума 21 века**

Интернет-зависимость



**Опасность не в том, что
компьютер однажды начнет
мыслить, как человек, а в том,
что человек однажды начнет
мыслить, как компьютер**

Сидни Дж. Харрис



Какие ассоциации у вас возникают со словом Интернет?



*Что такое Интернет- зависимость

* Интернет - зависимость - это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

- * Интернет - зависимость - психическое расстройство: навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.
- * Игровая зависимость - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми или азартными играми.

Виды Интернет зависимости

- * **Киберсексуальная зависимость** – навязчивое влечение к посещению порно сайтов и занятию киберсексом.
- * **Киберотношения** – зависимость от дружеских переписок, интерактивных игр, заменяет реальную семью и друзей.
- * **Информационная зависимость**, это чрезмерная вовлеченность в поиск по базам данных и по веб сайтам.
- * **Навязчивая потребность в Сети** – совершение покупок в Интернет-магазинах и участие в виртуальных аукционах, конкурсах лотереях.
- * **«Гейм-зависимость»** – пристрастие к компьютерным играм (стрелялки, стратегии, квесты).



Стадии Интернет-зависимости

1.

стадия увлечения на фоне освоения

2.

стадия возможной зависимости

3.

стадия выраженной зависимости

4.

стадия привязанности

Причины

Виртуальный мир богат
возможностями
общения

Можно выстроить свой
собственный мир

Для застенчивых детей -
мост на пути повышения
самооценки

Социально -
дезадаптированные дети
более склонны к
интернет - зависимости

Виды и причины возникновения интернет-зависимости:



Необходимость
в
беспрерывном
общении.



Информационная
интернет-
зависимость.



Игровая
зависимость.



Азартные
онлайн-игры.



Хакерство,
интернет-
шопинг и
онлайн-
магазины.

* Психологические симптомы Интернет зависимости

- * хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- * Невозможность остановиться;
- * Увеличение количества времени , проводимого
- * за компьютером;
- * пренебрежение семьей и друзьями;
- * ощущение пустоты, депрессии, р
нахождении за компьютером.



* Физические симптомы Интернет-зависимости

- * сухость в глазах;
- * головные боли;
- * боли в спине;
- * нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
- * пренебрежение личной гигиеной;
- * расстройства сна, изменение режима сна.



МИНУСЫ ИНТЕРНЕТА

- интернет зависимость;
- непроверенная информация;
- большое количество сайтов содержащих ненормативную лексику или порнографические материалы, находящиеся в свободном доступе;
- распространены сайты с различным мусором;
- вредная для подростка информация;
- очень много маньяков и мошенников



* Как избежать Интернет зависимости

- * 1. Используйте реальный мир для общения.
- * 2. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
- * 3. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
- * 4. Имейте собственные четкие взгляды, убеждения.
- * 5. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- * 6. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

* Как избежать Интернет зависимости

- * 7. Найдите любимое занятие, увлечение, хобби в реальной жизни.
- * 8. Больше гуляйте, проводите время на свежем воздухе, займитесь спортом.
- * 9. Прислушивайтесь к советам родителей, если они говорят, что вы слишком много времени проводите за компьютером.

Интернет даёт нам много возможностей,

- * станет Интернет другом вам или врагом - зависит только от вас.
- * Главное - правильно им воспользоваться.

* Предупредить - значит предотвратить

- * Привыкание к Интернету вырабатывается чаще всего при неправильном или чрезмерном его использовании. Прежде всего нужно ограничивать самих себя: бывать в Интернете не больше 3 часов в день, меньше посещать игровые ресурсы, чаты, форумы, потому что именно они чаще всего вызывают привыкание.
- * Возникает дилемма: отказаться от общения или от психического здоровья.
- * Ответ прост: необходимо следить за собой.
- * Если это делать правильно и постоянно, то с 100%-й вероятностью можно утверждать: привыкание не разовьется!

* Тест на Интернет - зависимость

- * . Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?
- * 2. Ощущаете ли Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?
- * 3. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?
- * 4. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?
- * 5. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

* Результаты теста

- * Если, у вас получилось 5 положительный ответов - вы Интернет -зависимы и необходимо предпринимать срочные меры для устранения этой проблемы.
- * Если у вас 3 и более положительных ответов, вам необходимо задуматься, и ограничить время проводимое в сети.

* Вывод

- * 1. Необходимо ограничивать себя во время игры на компьютере.
- * 2. Помогать родителям с домашними делами.
- * 3. Больше общаться со своими друзьями, а не заводить виртуальных знакомых.
- * 4. Учеба и получение хороших знаний - главный труд подростков, а не компьютерные игры.

Спасибо за внимание!